உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
வைகாசி
மலர் 13

1975
மே
இதழ் 5

வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

முன் ஜாக்கிரதை தேவை

கோடையின் கடுமை தணியும் வகையில் காற்றும் பரவலாக மழையும் காணுவதால் தற்காலிகமான ஒரு சுகானுபவம் தோன்றுகிறது. கோடையாலான வரட்சியை இந்த மேல் காற்று அதிகப்படுத்தித் தோலின் சினப்பு அரிப்பு கரப்பான் இவைகளை அதிகமாக்கக்கூடும். கோடையின் நடுவே மழை தொடர்ந்து சில மணிநேரங்களாவது வலுத்துப் பெய்தால் அத்தனை சிரமமிராது. சிறுமழை, பூமியின் உட்தாபத்தை வெளிப்படுத்தப் பயன்படுவதுடன் நின்றுவிடும். ஆற்று நீர், குளத்துநீர், முதலியவை சுற்றுப்புற அசுத்தங்களுடன் கலக்க அதிக வாய்ப்பு இப்போது நேரும் அதனால் அவை அத்தனை சுத்தமாக இராது. ஆகவே காற்று மழை ஜலம் இம்மூன்று விஷயங்களிலும் அதிகக் கவனம் தேவை. வெட்டவெளிகளில் படுப்பது, சில்லென இருக்கும் குளத்துநீர் குட்டைநீர் இவைகளைக் குடிப்பது, நேரிடையாகப் பெருங்காற்று மேல்படும்படி நீண்டநேரம் இருப்பது, மழையில் நனைவது முதலியவைகளைத் தவிர்க்கலாம். மார்புச்சளி, தலையில் நீர்கோர்வை தலைவலி முதலிய சில கடும் வாதனை தரும் நோய் நிலைகளிலிருந்து பாதுகாப்பு தேவை. பாதுகாப்புள்ள நீர்தேக்கங்களிலிருந்து தண்ணீரைக் குடிநீராகப் பெறுபவர்கள் கூட ஜலத்தைக் காய்ச்சிக்குடிப்பது நல்லது. புதுத்தண்ணீர் அதிக அளவில் வரும் வரை நீர்தேக்கங்களில் தேக்கம் மிகக் குறைவாக இருக்குமானதால் அடியில் தேங்கி நிற்கும் அசுத்தங்கள் கலக்கப்பட்டுத் தெளிய அவகாசமின்மையும் தேவை அதிகமும் காரணமாக அப்படியே விநியோகப் படக்கூடும். புதுநீர் நிறையவந்ததும், அந்த நீரில் சுற்றுபுற அழுக்கு அதிகம் கலக்கக்கூடுமானதால், அப்போதும் நீரின் தூய்மை கெட்டிருக்கும். இந்த காலங்களில் பருகும் நீரை வடிகட்டித் தெளியவைத்து அவசியமானல் காய்ச்சி உபயோகிப்பது நல்லது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
வைகாசி
மலர்-13

1975
மே
இதழ்-5

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

நீருளான் தீஉளான் அந்தரத்துள்ளான்
நினைப்பவர் மனத்துளான் நித்தமா ஏத்தும்
ஊருளான் எனதுரை தனதுரையாக
ஒற்றைவெள்ளேறு கந்தேறிய ஒருவன்
பாருளார் பாடலோ டாடலருத
பண் முரன்றஞ்சிறை வண்டினம் பாடும்
ஏருளார் பைம்பொழில் இலம்பையம் கோட்டூர்
இருக்கையாப்பேணி என் எழில் கொள்வதியல்பே.

நீரில், தீயில், ஆகாயத்தில் தன்னை மறவாது நினைப்பவர் மனத்தில் அடியார்கள் தினந்தோறும் சென்று துதித்து வணங்கும் ஊர்களில் இருப்பவன் அவன். அன்று ஒருநாள் எனது வார்த்தைகளைத் தமது வார்த்தைகளாகக் கருதி அவை நிறைவேறுவதில் நாட்டம் கொண்டவன். தன் நிகரற்ற வெண்மையான காளையை வாகனமாக்கிச் செலுத்துபவன். அவன் இலம்பையங் கோட்டூரைத் தன்னிருப்பிடமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறான். உலகிலுள்ள அடியார்கள் அனைவரும் இங்கு எப்போதும் ஆடியும் பாடியும் மகிழ்கிறார்கள். அழகிய சிறகுள்ள வண்டுகள் ரீங்காரம் செய்து இசைபாட ஏற்றதாக அழகான பசுஞ் சோலைகளால் சூழப்பெற்றுள்ளது இவ்வூர். இத்தனை மகிழ்ச்சிக்கு உறைவிடமாக நிற்கும் ஆண்டவன் தன்னை அடைய விரும்பி அந்தப் பேறு கிட்டாததால் வாடி நிற்கும் எனது அழகு கெடும்படிச்செய்வது அவன் பேரருளுக்கு ஏற்றதாகுமா?

—சம்பந்தர் தேவாரம்

விவாஹத்திற்குப் பின் கவனிக்கவேண்டியவை - (4)

(சோணிதத்தின் லக்ஷணங்களும் குணங்களும்)

சுக்கிலத்தில் இருக்கும் ஆண் பீஜத்துடன் சேர்ந்து, ஸந்தானத்தை உற்பத்தி செய்யும் ஸ்திரீபீஜம், ஸ்திரீயின் உடலில் கர்ப்பாசயத்தின் இரு பார்சங்களிலும் இருக்கும், பலகோசம் என்ற பைகளில், பெண் பால் பிரவுடையாகும் பிராயத்தில், ஸ்திரீ பீஜங்கள் அபிவிருத்தியாகின்றன. பெண்கள் பிரவுடையாகும் வயது பலவிதங்களில் வித்தியாசப்படுகின்றன. தாய்வழியின் வம்ச பரம்பரை, அவரவரின் உடல் வாகு, (பிரகிருதி) உணவின் தன்மை, சூழ்நிலே, வசிக்கும் தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலே, மனப்பான்மை, சில மருந்துகள் முதலியவை பிரவுடையாகும் காலத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணங்கள்.

பித்தப்பிரகிருதியுள்ள சரீரம், ரக்ததாது ஸாரம் அதிகம் கொண்டுள்ள சரீரம் உள்ள பெண்ணுக்கு சிறிது சிறு பிராயத்தில் பிரவுடைத் தன்மை வரும். கபப் பிரகிருதி சரீரத்தில், மேதஸ் (கொழுப்பு) அதிகமுள்ள சரீரத்தில் சிறிது தாமதமாகும். உடல் உழைப்பு மிதமிஞ்சி செய்யும் சிறுமிக்கு மேதஸ் மிகவும் க்ஷீணிப்பதால் தாமதமாகும். புளி காரம் பெருங்காயம் வெங்காயம் அதிகமாய் தினந்தோறும் சாப்பிடுதல் சீக்கிரப்படுத்தும். காதற்கதை கட்டுரைகள் சிறுவயதில் படித்தல், காதற் படங்கள் பார்த்தல், ஆண்களுடன் சேர்ந்து பள்ளியில் படித்தல் போன்ற சூழ்நிலேயில் சிறிது சீக்கிரம் ஏற்படும். அதிக உஷ்ணமுள்ள நாட்டில் நீடித்து வாழுபவருக்கு சீக்கிரம். நீலகிரி, கொடைக்கானல் போல் அதிக சீதமுள்ள மலேமேல் வாழுபவருக்கு தாமதம். இயற்கையாகவே காம இன்பம் அநுபவிக்க ஆவல் சில கன்னிகைகளுக்கு சிறிது சீக்கிரமே ஏற்படுகிறது. இவர்கள் சீக்கிரத்தில் புஷ்பவதியாவர். ருதுவாகக்கூடிய சுமார் வயது வந்துள்ளது, ஆனுல் ருதுவாகவில்லே, இந்த சமயத்தில் அதிக உஷ்ண வீர்யமுள்ள மாதவிடாய் ஒழுக்கைச் செய்யும் குணமுள்ள பெண்மையைத் தூண்டி விடும்குணமுள்ள (Female Hormones) போன்ற மருந்துகளின் சக்தியை அறியாமல் சாப்பிட்டால் ருது வெகுசீக்கிரமே ஏற்பட்டுவிடும். மருந்தின் சக்தியினுல் உசித காலத்திற்கு முன்பு ருது வந்தால் பல விதத்தில் சரீரம் பீடிக்கப்படும்.

பிரவுடையாவதில் கால பேதங்களுக்குள்ள விசேஷங்கள் இல்லாதபடி இயற்கையில் பொதுவாகப் பெண்கள் ருதுவாகும் பருவம் சுமார் 12 வயது நிரம்பிய சமயம். உணவின் சாராம்சமான ரஸதாதுவிலிருந்துதான் உடலில் அணு—மகத்து அகில அம்சங்களும் உற்பத்தியாகினறன, வளருகின்றன. ரஸதாதுவிலிருந்து உருவாகி உடல் எங்கிலும் சுற்றும் ரக்ததாது பெண்ணின் பருவகாலத்தில் பெரியதாகும்

பல கோசங்களில் (ovaries) பிரவேசித்து அங்கு இருக்கும் ஸ்திரீ பீஜங்களை கர்ப்பாசயத்தில் கொண்டுவந்து வைத்துவிட்டு வெளியில் ஒழுகி வந்துவிடுகிறது. ரக்தமாகவே காணப்படினும் இந்த மாதவிடாய் ரக்தத்தில் உடலுக்கு உபயோகமில்லாத சில அழுக்கு அம்சங்கள் கலந்து வருகின்றன. ஆதலால் இது தீட்டு என்றும், வெளிப்படும் நாட்களில் அந்த மாது தீட்டில் விலகியிருக்கிருள் என்றும் சொல்லப் படுகிறது.

மாதவிடாய் ரக்தம் பொதுவாய் சுமார் 25–32 நாட்களுக்கு ஒரு தரம் சுமார் 3–5 நாட்கள் தொடர்ந்து வெளியாகிறது. இவைகளிலும் உடல்வாகு ஆஹாராதி பல காரணங்களால் மாறுதல் மிகவும் சகஜம். மாதவிடாய் ஏற்படும் சமயத்தில் ஸ்திரீயின் சரீரத்தில் தாது ஸ்ரோதஸ்ஸுகளிலும், நரம்பு மண்டலங்களிலும், ஆசயங்களிலும் தனிப் பட்ட அதிக விசேஷ அலுவல்கள் உண்டாவதால், அந்த சமயத்தில் ஸ்திரீ அதிக சலனமின்றி பூர்ண அமைதியுடன் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அதி அவசியம். மீறினல் ஸ்திரீயின் பொது ஆரோக்கியமும் விசேஷமாய் ஜனனேந்திரியமும் கர்ப்பாசயமும் பீடிக்கப்படும். ஸந்தானமும் சீர்கெடும்.

மனித தேஹத்திற்கு மூலாதாரப் பொருள்களான பஞ்ச பூதங்கள் எல்லாம் சுக்கிலம் சோணிதம் இரண்டிலும் இருக்கின்றன. ஆயினும் சுக்கிலத்தில் ஸௌம்யம் ஆன கபம் அதிக அம்சம். சோணிதத்தில் ஆக்னேயம் ஆன பித்தம் அதிக அம்சம். ஆகவே பித்த தாதுவை வளர்த்து சீராக்கும் ஆஹாராதிகளால் சோணிதம் வளம் பெரும், சீராகும். ஜீவாதாரமான ரக்த தாதுவில் மஹாபூதங்கள் ஐந்தும் ஏதோ ஓரளவில் இருப்பினும், அந்த ரக்த தாதுவிலிருந்து உருவாகும் கர்ப்பாசயம் செல்லும் சோணித ரக்தத்தில் அக்னிபூதத்தின் அம்சம் அதிகம். ஆனல் ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்தபின்பு சோணிதம் பலகோசம் கர்ப்பாசயம் போகாமல் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு உணவைச் சேமிக்கத் தாயின் ஸ்தனங்களில் பால் உற்பத்தியில் ஈடுபடுகிறது. சோணிதத்தில் அக்னி அம்சம் அதிகமிருப்பினும், இதிலிருந்து உருவாகும் தாய்ப்பால் நெய்ப் புள்ள ஸௌம்மிய குணம் அதிகங்கொண்டது.

இதில் கவனிக்கவேண்டிய தத்துவம்:—கர்ப்பாசயத்தில் குழந்தையை உற்பத்திசெய்ய ஸௌம்மியம் ஆக்னேயம் இரண்டும் தேவை. சுக்கிலம் ஸௌம்மியமானதால் ரக்தத்திலிருந்து சோணிதத்தை ஆக்னேயமாக்கி, பிறந்த குழந்தைக்கு முதலுணவு ஸௌம்மியமாக இருக்கவேண்டியது அவசியமானதால், ஆக்னேயமான சோணிதத்திலிருந்து பிரியும் தாய்ப்பாலை ஸௌம்மியமாக ஆக்கியுள்ளாள் இயற்கையன்னை. இவ்விதம் தேவைக்குத் தக்கபடி மாற்றி படைப்பில் வஸ்துவின் குணத்தை அமைத்துள்ளாள் உலக அன்னை.

சுமார் 12 வயதிற்குமேல் தொடங்கும் மாதவிடாய் சிராவம், சுமார் 50 வயதில் மறைந்துவிடுகிறது. மறையும் வயதிலும் வித்தியாசங்கள் தான். இதை ஒரு திட்டப்படுத்திச் சொல்லுவதற்கில்லை. பெரும் பாலும் சுமார் 45-55 வயதிற்குள் மாதவிடாய் காலம் முடிந்துவிடு கிறது. ஸ்திரீ பிரவுடையான பருவம், அவளுடைய உடல் கர்ப்பத் தைத் தரிக்க யோக்கியதையைப் பெறத் தொடங்கி உள்ளது என்று தான் அறிவிக்கிறதே தவிர கர்ப்பம் தரிக்க உடல் தகுதிபெற்றுவிட்டது என்று கருதக்கூடாது. ஆதலால் தர்ம சாஸ்திரப்படி விவாஹம் ஆகி யிருந்தாலும் பிரவுடையானதும் கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய கார்யத்தைத் தொடங்கவே கூடாது. 17 வயதிற்கு முன்பு கர்ப்பதாரணத்திற்குத் தகுந்தபடி அங்கங்கள் வளர்ந்து திருடமாவதில்லை.

சுத்தமான சோணிதத்தின் லக்ஷணம்:—கொம்பரக்குத்தூளை சிறிது ஜலத்தில் கெட்டியாகக் கரைத்தால் ஏற்படும் நிறம்போல் முயலின் ரக்தம்போல் தோற்றமும் மிக சொல்ப கருமை கலந்த நல்ல சிவப்பு நிறமும் சோணிதத்தின் சுத்தியை நிறத்தினுல் அறியலாம். சிறிது நீரில் கலந்தால், உடனே நீரில் ஒன்ருகக் கரைந்துவிடுவதும், துணியில் பட்டால் நீரில் துணியை அலம்பியதும் துணியில் எவ்வித கரையும் சிறிதும் ஒட்டாமல் துணி சுத்தமாகிவிடுவதும், எவ்வித வாடையின் மையும் சோணிதத்தின் சுத்திக் குறிகள். இதற்கு விபரீதமாய் நிறத் தில் மாறுதல், நீரில் உடனே கரையாமல் தாமதம், அலம்பிய பின்பும் துணியில் கரைபடுவது, துர்வாடை முதலியவை சோணிதம் கெட்டுள்ள தைக் குறிக்கும். சுத்தமான சோணிதம்தான் பல கோசத்திலிருக்கும் ஸ்திரீ பீஜங்களைக் கெடுக்காமல் கர்ப்பாசயத்தில் செலுத்திக் கர்ப்பத் தைத் தரிக்க யோக்கியமாகும்.

பிரதி மாதம் மாதவிடாய் சிராவம் வெளிப்படும் நாட்களில் ஸ்திரீயின் ஜனனேந்திரியங்களில் ஏற்படும் உணர்ச்சி ஏதோ மாறுதல் எல்லாம் இயற்கையே தவிர, உடலின் கோளாறு இல்லை. மாதவிடாய் நாளில் உடலில் எங்கும் எவ்வித வலி வேதனை தோற்றம் உண்டா காமல் இருப்பதே மாதின் பூர்ண ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தாட்சி. சிராவம் வரும் முன்பு வந்துகொண்டிருக்கிற தருணம், பின்பு உடலில் வலிகள் உண்டாவது உடலில் பொதுவாய், அல்லது பலகோசம் கர்ப் பாசயத்தில் உள்ள கோளாறுகளினுல்தான். விவாஹம் ஆகி புருஷ னுடன் வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கும் முன்பு, மாதவிடாயில் பொறுக்கக்கூடிய மந்தமான வேதனை உடலில் இருந்தால் விசேஷ சிகித்சை தேவை யில்லை. புருஷனுடன் வாழ்க்கை ஆரம்பித்த பின்பு சில மாதங்களுக்குள் வலி எல்லாம் மறைந்துவிடும் தானுகவே. பிறகும் வலி தொடர்ந்தால் தகுந்த சிகித்சை அவசியம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

ஸ்திரீ மாதவிடாய் நாட்களில் சிராவம் ஆரம்பம் ஆன முதல் 3 நாட்கள் முடிய தனது சரீர ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாப்பிற்காக நிம்மதி

யாய் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்போல, சிலாக்கிய மான ஸந்தானத்தைப் பெறுவதற்காக ஸ்திரீ மாதவிடாய் காலத்தில் விசேஷ நோன்புடன் இருக்கவேண்டும். மாதவிடாய் காலத்தில் தேஹமும் மனதும் சில நியமங்களுடன் இருந்தால் உத்தமமான ஸந்தான பாக்கியம் உண்டாகும். நியமம் தவறி மீறிநடந்தால் விபரீத மான ஸந்தானம் ஏற்படும். சிரேஷ்டமான பிரஜையையே உற்பத்தி செய்யவேண்டும் என்ற லட்சியத்துடன் வேதம், தர்ம சாஸ்திரம், ஆயுர்வேதம் எல்லாம் ஒருமுகமாய் ஸ்திரீ மாதவிடாய் 3 நாட்களில் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய நியமங்களை வற்புறுத்துகின்றன.

நியமங்கள் — சுப – சோபன – மங்களங்களையே சந்தோஷமாக மனதில் தியானம் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். துன்பத்தை நினைக்கவே கூடாது. மனோபாவனைக் கேற்றபடியே பயன் விளையும். புருஷனுடன் நெருங்காமல் ஒதுங்கித் தனியே இருக்கவேண்டும். பகலில் தூக்கம், அப்யங்கஸ்நானம், வெறும்ஸ்நானம், வாசனைத்திரவி யங்கள் பூசிக்கொள்ளுதல், அலங்காரங்கள், நகங்களை வெட்டுதல், நூல் நூற்றல், தையல், தொடுத்தல், உடல் வேலை செய்தல், விளை யாடல், அட்டகாசம் செய்தல், அரட்டைப்பேச்சு, காற்றுாட வெளியில் உலாவுதல் இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். அந்தி நேரங்களில் வெளியில் சஞ்சரிக்கும் துர்தேவதைகள் அந்திநேரத்தில் வெளியில் உலாவும் புஷ்பவதியைக் கண்டால் பீடிக்கத்தொடங்கும் என்றும் ஐதீகம். ஆதலால் அந்திசந்தியில் விட்டிற்குள்ளே இருப்பது தற்காப்பு.

உணவு—வாயுவை சமனம் செய்வதும், குடலை சுத்திசெய்வதும், முக்கியமாய் கர்ப்பாசயத்தை சுத்திசெய்வதுமாகவும் இருக்கவேண்டும். பொதுவாய் பால் பாயசம், பால் சாதம் பிரதானமாய் இந்த மூன்று நாட்களில் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. பாசிப்பருப்புடன் சிறிது அளவு கருப்பு எள்ளு வெல்லம் சேர்த்த பாயசம் பட்சணமும் நல்லது. கடும் பத்தியம் எதுவும் இல்லை. உஷ்ணம், பித்தம், மலபந்தம் செய் யாத, காரம் குறைவாய், எளிதில் ஜீர்ணமாகும் உணவு பிரியப்படி சாப்பிடலாம்.

மேலே குறிப்பிட்ட நியமங்களில் எதை மீறினுல் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு மனதிலும் உடலிலும் எவ்விதமான குறைபாடு விளையும் என்பதை வேதம் ஸ்மிருதிகள் ஆயுர்வேதம் எல்லாம் தெளிவாய்க் கூறுகின்றன. அதை எடுத்துச் சொல்லவே அஞ்சுகிருேம். மாத விடாய் காலத்தில் மாதர் காக்கவேண்டிய நியமங்களை உபதேசிக்கும் வேதங்கள்—சர்வஞ்ஞரான ஈசுவரனுடைய வாக்கு. ஸ்மிருதியும் ஆயுர் வேதமும் திவ்யஞானிகளான மஹரிஷிகளின் வாக்கு. ஆதலால் அவ நம்பிக்கை அல்பமும் இன்றி, பூர்ண விசுவாசத்துடன் கடைப்பிடிக்கத் தக்கது. சொல்லியுள்ள நியமங்களில் பெரும்பாலானவை பாரததேசம்

எங்கிலும் எல்லா ஜாதி மக்களாலும், தொண்டுதொட்டு இதுகாறும் அநுஷ்டிக்கப்படுகின்றவையே.

ஆனல் இப்பொழுது சென்ற சில ஆண்டுகளாய் ஸ்திரீகள் பெரிய கல்லூரிக் கல்வியிலும், உத்தியோகங்களிலும் அதிகம் ஈடுபடுவதாலும், வெளிநாட்டுப் பழக்கவழக்க நடைகளில் அதிக ஆவலாலும், தனிக் குடும்ப வாழ்க்கையின் சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தத்தினுலும் முன்னேர்கள் அநுஷ்டித்து வந்துள்ள மாதவிடாய் கால நியமங்களை இந்நாளில் அநுஷ்டிக்கமுடிவதில்லை. மேலும் ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாய் ரக்த சிராவம் ஏற்படுவது முற்றிலும் சரீரத்தின் சுபாவ கார்யமே தவிர வேறு கோளாறு ஒன்றுமில்லை என்று நவீன விஞ்ஞானத்தின் கொள்கை. ஆதலால் மாதவிடாயைத் தீட்டு, தீண்டலுள்ளவள் என்று நினைக்க அவசியமில்லை. கட்டுப்பாடு எதற்காக? என்ற விபரீத எண்ணமும் இப்பொழுது அதிகம் பரவியுள்ளது.

ஹிந்துக்களின் பண்டைய தர்மாசரணை ஒவ்வொன்றும் முற்றிலும் விஞ்ஞான அடிப்படையில் ஏற்பட்டதே. குருட்டு நம்பிக்கை அல்ல என்று வெளிநாட்டு விஞ்ஞானிகள் கண்டு விளம்பரப்படுத்திய பிறகு அதை பாரததேசத்தினர் கேட்ட பின்பு திரும்ப அநுஷ்டிக்கத் தொடங்கு கிறது என்பது இந்நாளில் வந்துள்ளது. மாதவிடாய் காலத்தில் நிய மங்களுக்கும், ஜனிக்கும் குழந்தைகளின் குணதோஷங்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை வெளிநாட்டு விஞ்ஞானிகள் சொல்லும் காலம் சீக்கிரமே வரும். உடனே பாரதத்தின் மாதர்—பழைய சம்பிரதாயத்தை விட்ட வரும். — மாதவிடாய் கால நியமங்களை அநுஷ்டிக்க ஆரம்பித்துவிடு வார்கள் என்று எமது திருட நம்பிக்கை.

''விடுமுறை நாட்களில் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால் சௌகர்யமா யிருக்கும். மாதவிடாய் தருணத்தில் வீட்டில் ஓய்வில் இருந்தால்தான் உடல் கஷ்டப்படாமலிருக்கிறது. காலேஜுக்கும் கார்யாலயத்திற்கும் போய்க்கொண்டிருந்தால், படிப்பு—அலுவல் எதுவும் சரியாய் செய்ய முடிவதில்லை'' என்று யுவதிகள் திறந்து சொல்லுவதை அன்ருடம் பார்க்கிரும். ஆதலால் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் மேன்மையைப் பற்றி நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும், தனது தேஹ ஆரோக்கியப் பாது காப்பிற்காகவே ஸ்திரீகள் மாதவிடாய் காலத்தில் வேலை ஒன்றும் செய்யாமல் பூர்ண ஓய்வில் தனியாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

★

உங்கள் சந்தாவை அனுப்பிவிட்டீர்களா?

இல்லையேல், உடன் அனுப்பிவைக்கக் கோருகிரும்.

ஆசாரக்கோவை

தவிர்க்கவேண்டுவன

தலையுரைத்த எண்ணெயா லெவ்வுறுப்புந் தீண்டார்
பிறருடுத்த மாசுணியுந் தீண்டார் செருப்புக்
குறையெனினுங் கொள்ளா ரிரந்து. (12)

கருத்து :

தலையில் தேய்த்துள்ள எண்ணெயை வழித்து மற்ற உடல் அங்கத்தில் எங்கிலும் பூசுதல் கூடாது. தலையில் தேய்த்த எண்ணெயை வழித்து பூசுவதால், பூசப்படும் தோலுக்கு அப்பியங்கத்தினுல் ஏற்படும் நன்மை மிகவும் குறையும். அழுக்கு சேரவும் வாய்ப்பு. அழுக்கான ஆடையை அணியக்கூடாது. அழுக்கு இல்லாமல் சுத்தமாய் இருந்தாலும் பிறர் ஒருதரம் அணிந்துகொண்டுள்ள உடுப்பை உடுத்தக் கூடாது. ஆடை மட்டுமல்ல, பிறர் உபயோகித்துள்ள செருப்பையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. உடுப்புகளில் சேர்ந்துள்ள அழுக்கு நோய்களுக்கு ஏதுவாகும். அழுக்கில்லாமல் இருப்பினும் அந்நியர் அணிந்த ஆடை மூலம் ஒட்டுவார்-ஒட்டி வியாதிகள் ஒட்டலாம். ஆதலால், தன்னிடம் உடுப்பில்லாத குறை இருப்பினும், அந்நியரணிந்த ஆடை, செருப்பு முதலியதை இரந்து உபயோகிக்கக்கூடாது.

செய்யத்தகாதன

நீருள் நிழற்புரிந்து நோக்கார் நிலமிராக்
கீருர் இராமரமுஞ் சேரார் இடரெனினும்
நீர்தொடா தெண்ணெ யுரையார் உரைத்தபின்
நீர்தொடார் நோக்கார் புலை. (13)

கருத்து :

தண்ணீருக்குள் தன்னுடைய பிரதிபிம்பத்தை நிழலை உற்றுப் பார்க்கக்கூடாது. நீரில் தனது பிரதிபிம்பத்தைப் பார்த்தால் ஐசுவரியம் அழியும் என்று ஐதீகம். மண்ணை கை-கால் விரலினுல் கீறக்கூடாது. அழுக்கு சேர்ந்து நகச்சுத்திப்புண் உண்டாகும். மேலும், நிலத்தைக் கீறுவதானது வாதப்பிரதிவாதத்தில், போட்டியில் அல்லது போரில் தோற்றவன் உடன் செய்யவேண்டிய ஒரு தனிக் குறி என்று மரபு. ஆதலால் இதை விளையாட்டாக செய்வது ஏளனமாகும்.

இரவு நேரத்தில் எந்த மரம், கொடிப்பந்தல் அடியிலும் அதிக நேரம் தங்கியிருக்கக்கூடாது. தாவர வர்க்கங்கள் பகலில் காற்றை உட்கொள்ளுகின்றன. உட்கொண்ட காற்றை இரவில் வெளிவிடுகின்றன. உட்கொண்ட காற்று வெளிப்படும்பொழுது அசுத்தம் நிறைந்து வருகிறது. இது மனிதரின் ஆரோக்கியத்தைப் பீடிக்கும். ஆதலால் ராத்திரியில் மரத்தின் அருகில் தங்குவது கெடுதல்.

சில திதி வார நக்ஷத்திரங்களில், விரத நாட்களில் நல்லெண் ணெயை தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது என்று தர்மசாஸ்திரத் தின் விதி. நல்லெண்ணெயை துளஸி-சந்தனம் அல்லது மற்ற மூலிகை, சுகந்த திரவியங்கள் சேர்த்து தைலம் போல் காய்ச்சி தயாரித்துக் கொண்டுவிட்டால் அதை எல்லா நாட்களிலும் தேய்த்துக்கொள்ளலாம். ஒரு தோஷமும் கிடையாது. எண்ணெயை துளஸி-சந்தனம் ஏதாவது சேர்த்துக் காய்ச்சவும் முடியாமல், நிஷித்தமான ஒருநாளில் அவசர மாய் அவசியமாய் எண்ணெய் தேய்ப்பதாயின், எண்ணெயில் சில துளி வெந்நீர் அல்லது அரிசி வடிக்கஞ்சி கலந்து தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குற்றமாகாது. எவ்வித இடையூறு நேர்ந்த நேரமாயினும் துளி நீராகிலும் கலக்காமல், விலக்கப்பட்ட நாளில் தனி நல்லெண் ணெயை உடலில் தேய்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. மேலும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட பிறகு, குளிப்பதிற்கு முன்பு, எண்ணெய் உடலுடன் அசுத்தமான வஸ்துக்கள், மக்களை உற்று நோக்கக்கூடாது. விலக்கப் பட்ட நாட்களில் மற்ற பொருள் கலக்காமல், தனி நல்லெண்ணெயை தேய்த்தலும், எண்ணெய் தலையுடன் கெட்டதைப் பார்ப்பதும் பாப மாகும் என்று கருத்து.

குறிப்பு: தனி நல்லெண்ணெய்க்கு மட்டுமே, சில நாட்கள் விலக்கப்பட்டுள்ளன. நெய், தேங்காய், கடுகு எண்ணெய்களுக்கு ஒருநாளும் சாதாரணமாய் தள்ளுபடி இல்லை. ★

ஆஹார விதிக் குறிப்புகள் - (2)

தயாரித்த உணவை வைக்கும் இடம்பற்றிச் சொல்லுகிறுர் :

"தத்ர ஆப்தை: குணஸம்பந்நம் பக்ஷ்யமன்னம் ஸுஸம்ஸ்கிருதம் சுசௌ தேசே ஸுஸங்குப்தம் ஸமுபஸ்தாபயேத் பிஷக்"

(ஸு, ஸூ. அ. 46)

முன் சுலோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள சௌகர்யங்களுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ள சமையல் அறையில் உண்மை ஆப்தர்களான தாயார் மனைவி முதலியவர்களால் முறைப்படி ருசியாய் சமைக்கப்பட்டுள்ள - சரீர தாதுக்கள், இந்திரியம், மனங்களை நன்கு போஷணைசெய்யும் குணங்கள் நிறைந்துள்ள-உணவு வகைகளை. பரிசுத்தமான இடங்களில், அழுக்கு ஈ—எறும்பு பூச்சிகள் தொடமுடியாமல். சூடாக சாப்பிட வேண்டியவைகளை சூடு குறையாமலும், சீதளமாய் இருக்கவேண்டியதை உஷ்ணப்படாமலும் காப்பாற்றும் சாதனங்களில் பங்கிடாய் வைக்கவேண்டும்.

"ஸுஸங்குப்தம், ஸமுபஸ்தாபயேத் பிஷக்" என்ற சொற்கள் அந்தப் பண்டைய காலத்தில் நமது அரசாட்சி ஆரோக்கிய இலாகாவை நடத்திவந்த சிறப்பை ஆறிவிக்கின்றன. மக்களின் ஆரோக்கியமும், ரோகமும் முக்கியமாய் உணவைப் பொறுத்தது என்ற காரணத்தினுல் சமையல் செய்யும் இடம், சமைப்பவர், சமைத்த உணவு வைக்கும் இடம், சாப்பிடும் இடம் இவை எல்லாம்கூட வைத்தியர்களுடைய ஆதீனத்தில் பொறுப்பில் அரசு ஒப்படைத்துள்ளது; என்று.

எவ்விதமான இடத்தில் ஆஹாரம் அருந்தச் செய்யவேண்டும்?

"போக்தாரம் விஜநே ரம்யே நிஸ்ஸம்பாதே சுப சுசௌ
ஸுகந்தபுஷ்பரசிதே ஸமே தேசே ச போஜயேத்."

சாப்பிடும் இடம் அழுக்கு தூசி ஈக்கள் உணவில் சேரமுடியாமல் சுத்தமாய் துடைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். மேல்புரம் ஆகாயம் தெரியும்படி ஆவரணம் இல்லாமல் திறந்து இருக்கக்கூடாது மேடு பள்ளமின்றி ஒழுங்காயும், மனசுக்கு ரம்மியமாய், புஷ்பம் முதலியதால் நறுமணம் கூடியதாய், பிறர் அதிகம் பார்க்கமுடியாத தனிப்பட்ட சுபமாய் உள்ள இடத்தில் சாப்பாடு ஆப்தர்களால் போடவேண்டும். இவ்விதமான இடத்தில் உண்ணப்படும் அன்னபானங்கள் கேடுற முடியாது, பூர்ண ஆரோக்கியம் அளிக்கும்.

குறிப்பு—உணவையும் உண்ணுபவரையும் தீய எண்ணமுள்ளவர் நோக்கினால் திருஷ்டி தோஷம் ஏற்படலாம், அது உண்ணுபவரின் வயிற்றில் நோயை அன்னதுவேஷத்தைச் செய்யலாம். அதைத் தவிர்க்கவேண்டியது முக்கியம் என்று விஜநே தனிப்பட்ட இடத்தில் என்று முதலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உணவின் சுத்தி விஷயத்தில் எவ்வளவு சொன்னாலும் மிகையாகாது என்று திரும்பவும் சொல்லுகிறார் :—

விசிஷ்டம் இஷ்டஸம்ஸ்காரை: பத்ய்ய: இஷ்டை: ரஸாதிபி:
மனோஞம் சுசி ந அத்யுஷ்ணம் ப்ரத்யக்ரம் அசனம் ஹிதம்''

உணவு சாப்பிடுவரின் ருசியில் மனப்பான்மை. பொதுவான உடல்வாகு (பிரகிருதி) அப்பொழுதுள்ள சரீர நிலை, சீதோஷ்ண பர்வகாலங்கள் இவை முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி பத்தியமானதும், சுவைகளுடன் பார்வைக்கும் மனோஹரமானதும், தொடமுடியாதபடி அதிக சூடில்லாமலும், சமைத்து மிக காலங்கடந்ததால் சத்துக் குறையுமாதலால், பழசாக ஆகாமல் புதிதாயும், பரிசுத்தமாயும் இருக்கும் உணவே எப்பொழுதும் நன்மை தரும்.

ஆறு வகை சுவைகளில் சாப்பாட்டின் ஆரம்பம் — நடு — முடிவு சமயங்களில் எந்த முறையில் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது என்று சொல்லும் வசனங்களின் சாரம் ;—இனிப்பான சுவை உள்ள பண்டங்களை முதலில், மத்தியில் உப்பு புளிப்புள்ளவைகளை, இறுதியில் துவர்ப்பு உரைப்பு சுவையுள்ளதைச் சாப்பிடுதல் நல்லது. மா, பலா, வாழை, இனிப்பு மாதுளை, கொய்யா, ஆப்பிள் முதலிய கெட்டியான பழங்களை ஆரம்பத்தில், அடுத்தபடியாக சாறுள்ளதான ஆரஞ்சு, அங்கூர் திராக்ஷைப்பழம் முதலியதையும். பருகக்கூடிய கறிகாய் பருப்பு சூப்பு, மாம்ஸ சூப்பு, கஞ்சிக்கூழ வகைகளையும், பிறகு கடைசியாக முறுக்கு சீடை போன்ற உப்புக்காரமுள்ள சில்லரை பட்சணவகைகளையும் சாப்பிடுதல் ஹிதம்.

போஜனத்தின் ஆரம்பத்தில் இனிப்பான பதார்த்தம் சாப்பிடுவது நல்லது எனினும் தேன் நல்லதல்ல. நெய், திரட்டுப்பால், ஸ்ரீகண்டம், அகாரவடிசல், சர்க்கரைப்பொங்கல், கெட்டிப்பால் பாயசம்போன்றது தான் நல்லது தேன் இனிப்பாயினும் வாயுவை அதிகரித்து கபத்தைக் கண்டிக்கும் ரூக்ஷகுண முள்ளதால் போஜன ஆரம்பத்தில் அஹிதம். இறுதியில் மிகவும் நல்லது. கரும்பு பற்களால் கடித்து அல்லது சாறுபிழிந்து சாப்பிடினும் ஆஹாரத்தின் ஆதி பாகத்தில் தான் சாப்பிடத்தக்கது. கடைசியில் கரும்பு சாப்பிடுவது கெடுதல். கனிகளில் நெல்லி மிகச்சிறந்தது. மூன்று தோஷங்களையும் சமனப்படுத்தும் ஜீவ ரஸாயன குணமுள்ளது. ஆஹாரத்தின் ஆதி மத்தி அந்தம் எல்லா நிலைகளிலும் சாப்பிடலாம்.

"கனம் பூர்வம் ஸமச்நீயாத் திரவோத்தரம்"

கெட்டியான வஸ்துக்களை முதலிலும், இளகலான திரவமானவைகளைப் பின்பும் சாப்பிடவேண்டும்.

இவ்வித வரிசை முறையில் சாப்பிடுவதின் பயன்கள் :—

"ஜீர்ணே அந்நே வர்த்ததே வாயு:"

சாப்பிட்ட உணவு முற்றிலும் ஜீர்ணமான பின்பு, நல்ல பசி வந்துள்ள தருணத்தில், உடலில் குடலில் வாயு விருத்தியாகிறது. அக்கினியைத் தீவிரமாக்கும் இயல்புள்ள வாயு உணவைப் பக்குவம் செய்யும் அக்கினி குணங்கொண்ட திரவங்களைத் தீவ்ரமாக்குகிறது. வாயுவினாலும் தீவ்ரமான அக்கினியினாலும் சரீர தாதுக்கள் அழியாமல் வளருவதற்குத் தகுந்த முறையில் உணவை உண்ணவேண்டும். திரவங்கள் முதலில் பருகினால் ஜீர்ணம் செய்யும் அக்கினித் திரவங்கள் வெளிநீர் கலவையினால் மிகவும் நீர்த்து, வீர்யம் குறைந்து, பிறகு சாப்பிடும் கடின பதார்த்தத்தைப் பக்குவம் செய்ய சக்தியில்லாததாகும். உரைப்பு துவர்ப்பு காரங்கள் நெய்ப்பின்றி வரட்சி குணமுள்ளதால், தேன் இனிப்பாயினும் ரூக்ஷத்தினாலும் விசேஷப் பிரபாவத்தினாலும் வாயுவைக் கண்டிக்காது, அதிகப்படுத்தும்.

ஆதலால் நெய்ப்பும் இனிப்பும் மிகுந்த வெண்ணெய் நெய் தனியாக அல்லது அரிசி கோதுமை உளுந்து பருப்பு முதலிய தான்யங்கள் தனியாக வேகவைத்து அல்லது வெல்லம் முதலிய சேர்த்து சாதம், சர்க்கரைப்பொங்கல்: பூரி, ரொட்டி, வடை, ஹல்வா, அதிரஸம் போல் விதவிதமாய் சமைத்துக் கெட்டியாகவே ஆரம்பத்தில் சாப்பிடுவது வாயுவை சீக்கிரம் சமனம் செய்யும். பசியில் தீவ்ரமாய் இருக்கும் அக்கினிகளுக்கு நேர்மையான விருந்து எரிபொருளாகி உடலுக்குப் போஷணை தரும் உரைப்பு துவர்ப்புக் காரம் சுவையுள்ள பண்டங்கள் கடைசியாகச் சாப்பிடுவது—உணவருந்தியதும் விருத்தியாகும் கபத்தைக் குறைக்கும். முதலில் சாப்பிட்ட கெட்டியான குருவான பண்டங்கள் நன்றாய் ஜீர்ணமாக உதவிசெய்யும் ஜீரகரஸம், இளநீர், மோர், தண்ணீர் திரவங்கள கடைசியில் பருகுவது—உணவுகள் நன்றாய் கரைந்து சீக்கிரம் பரவுவதற்கும் காலத்தில் சீராய் பக்குவம் ஆவதற்கும் விசேஷ சாதனமாகும்.

குறிப்பு—உருக்கின நெய்யை முதலில் கையில் ஏந்திக்குடிப்பது இனிப்பான அன்னம், வெந்த பருப்பு சேர்த்து முதலில், பிறகு பருப்பு சாம்பார் சேர்த்து, அடுத்தபடி ரசம் சாதம், பிறகு மோர்சாதம், கடைசியாக நீர் பருகுவது என்ற சாதாரண தினசரி உணவு அருந்தும் **தமிழ் நாட்டினரின் பழக்கம்** ஆயுர்வேதம் சொல்லிய முறைக்கு அநேகமாய் முற்றிலும் ஏற்றதாய் தொன்றுதொட்டு அமைந்துள்ளது.

விசேஷமாய் நடைபெறும் விருந்து சமயங்களில் மட்டும் சிறிது மாறி உள்ளது. வடை, போளி, ஹல்வா, சர்க்கரைப்பொங்கல் போன்ற குருவான எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடாத, கெட்டியான பண்டங்களைக் கடைசியாகப் புசிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல இவ்வித விருந்து தினசரி ஏற்படாததால் என்றைக்காவது ஓருநாள் சிறிது மாறி சாப்பிடுவதால் அதிக தோஷம் தராது. ஆயினும் ஸுசுருதர் கூறி இருக்கும் முறை, தினசரியில் போல் விருந்துகளிலும் கடைப்பிடித்தல் மிகவும் சிலாக்கியம்.

★

ஆடாதோடை

கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கவையான பச்சிலைகளையே உணவாகக் கொள்ளும் ஆட்டிற்கும் பிடிக்காத பச்சிலைகள் சில. ஆடாதோடையும் ஆடுதீண்டாப்பாளையும் அவ்வினத்தைச் சேர்ந்தவை. ஆடு தின்னாத காரணத்தாலேயே ஆடாதோடையும் முள் வேலஞ்செடியும் வேலிப்பயிராகப் பயன்படுகின்றன. தொண்டை, சுவாஸகோசம் இவைகளில் அழற்சி, நீர்கோர்வை, ரத்தக்கொதிப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களில் இது மிகவும் பழக்கத்திலுள்ளது. இபிகாக்வான்ஹா என்றதொரு மருந்துச் சரக்கு முன்னர் நவீன வைத்தியர்களால் காஸச்வாஸ நோய்களில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. தற்போது அதன் ஸ்தானத்தை ஆடாதோடை பெற்றுவிட்டது. ஆடாதோடை பானகம் (ஸிரப் வாஸக) கலவாத இருமல் மருந்து இருக்காது. எளிதில் தானே பயிராகும் செடி. எங்கும் கிடைக்கக் கூடியது. மண்வளம் நிரம்பிய பூமியில் தானே வளரும். தமிழ்நாட்டிலும் கேரளத்திலும் இதில்லாத தோட்டம் இல்லை எனலாம். இதன் வேர்ப்பட்டை, இலை, பூ மூன்றும் மருந்தாகக்கூடியவை. இதன் வெள்ளைநிறமுள்ள பூ சிற்சில மாதங்களில்தான் கிடைக்கும். குதிரைப் பல் போல மரமல்லிப்பூ போல ஒத்தை ஒத்தையாக இருக்கும். இதற்கு மணம் கிடையாது. தேன் நிரம்ப இருக்கும். தூதுவளை, இம்பூரு, கண்டங்கத்திரி, முசுமுசுக்கை, ஆடாதோடை இவ்வைந்தும் சுவாஸாசய நோய்களில் பயன்தரும் மூலிகைகள். ஆடாதோடையின் தமிழ்ப் பெயரும் ஸம்ஸ்கிருதப் பெயரும் லாடின் பெயராக அமைந்துள்ளது, ஆடாதோடா வாஸிகா (Adhatoda Vasica) என. ஆங்கிலம் – Malabar Nut. மலையாளம் - ஆடலோடகம். தெலுங்கு – அட்டஸரம், ஹிந்தி - அடூஸா. இலை கருத்து தாமிர நிறமுள்ள பூக்களுடனும் செந்நிற முள்ள பூக்களுடனும் செந்நிறமுள்ள தண்டுகளுடனும் ஒருவகை ஆடாதோடை ஹிமாலயத்தில் 4,000 அடி உயரமுள்ள விடங்களில் கிடைக்கிறது. குணத்தில் அது சிறந்ததே.

எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. வரட்சி தரக்கூடியது கசப்பும் துவர்ப்பும் சுவையாக உள்ளது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது என்று பொது

வான குணங்கள். இலைகளை அரைத்து மேல் பூச வீக்கங்கள் கரையும்; வலி நிற்கும். புண்களில் வைத்துக்கட்ட பூச்சிகள் நசிக்கும். ஆருத புண்ணும் ஆறும். இதன் முக்கிய சக்தி சுவாஸாசயத்திலுள்ள கபத்தை நீர்க்கச்செய்து வெளிக்கொணருவதும் சிறு சிறு சுவாஸக்குழாய்களை விரியச்செய்து சுவாஸத்திணறலை நீக்குவதுமே. இதனால் கபம் எளிதில் வெளியாகின்றது. ஓயாத இருமலும் தொண்டைக் கமரலும் குறைகிறது ச்வாஸக்குழாய் விரிவடைவதால் மூச்சுத்திணறல் குறைகிறது. புண்ணை ஆற்றும் சக்தியும் ரக்தம் பெருகுவதைத் தடை செய்யும் சக்தியும் இருப்பதால் ரக்தமாகக் காரி உமிழ்வதும் குறைகிறது. அடிக்கடி இருமுவதால் மார்பகத்தில் ஏற்படும் வலி குறைகிறது. இதற்கு ஆடாதோடை இலை அல்லது வேர்பட்டையை சிறிது ஜலம் விட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்தோ, இட்டிலிபானையிலிட்டு உள்ளாவியில் வேகவைத்தெடுத்துக் கசக்கிப்பிழிந்தோ சாருகவும், கஷாயமாக்கியும் பானகமாக்கியும், இலையையும் வேர்பட்டையையும் உலர்த்தி இடித்துச் சூர்ணமாகவும் கொடுப்பார்கள். ரத்தம் விழும் காலத்தில் ஆடாதோடைப் பூ மிகவும் உதவும். இலை வேர்ப்பட்டை, பூ இந்த மூன்றும் ரக்தத்திலுள்ள கொதிப்பைக் குறைத்து, வியர்வையையும் சிறுநீரையும் அதிகமாக்கி ஜ்வரதாபத்தை அடக்குபவை.

இலையை ஜலம் விட்டு இடித்து சாறு ½ – 1 அவுன்ஸ், தேன், பனங்கல்கண்டு, சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். வேரையும் இலையையும் சிறிய துண்டுகாளக நறுக்கி, இட்டிலிப்பானையில் கீழ் ஜலமும் மேல் தட்டில் இத்துண்டுகளையும் போட்டு அவித்து வெந்ததும் எடுத்துக் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 8 அவுன்ஸ், பனங்கல்கண்டு அல்லது சீனக் கல்கண்டு 250 கிராம் சேர்த்து நன்ருகத் தேன்பதம் வரும் வரை இளந்தீயில் காய்ச்சி ஸிரப்பாக (பானமாக) எடுத்துவைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த வாஸாபானகம் சிறு குழந்தைகள் பெரியோர் எல்லோருக்கும் வரும் உஷ்ண இருமல், புகைந்த இருமல், சளிக்கட்டு இருந்தும் எத்தனை இருமியும் சளி வெளிவராத இருமல், தொண்டையிலும் சுவாஸகோசங்களிலும் புண் ஏற்பட்டு இருமும் போதும் காரித்துப்பும் போதும் ரக்தம் வருதல் இவைகளில் 1 – 2 ஸ்பூன் அளவு சப்பிச் சாப்பிட நல்ல குணம் கிடைக்கும். மயிர் போன்ற மெல்லிய ரக்தக்குழாய்களிலிருந்து ஏற்படும் ரத்தக் கசிவுகளை இந்த பானகம் உடன் நிறுத்தும். அதனால் சீத ரத்த பேதி, ரத்தமூலம், பெரும்பாடு இவைகளிலும் இதைச் சாப்பிடலாம்.

இலைகளை உலர்த்திப் பெருந்தூளாக்கிக் கொண்டு, சிறிது கருஊமத்தை இலைத்தூளையும் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ பீடி இலையில் சுற்றிப் புகை குடிக்க சளிக்கட்டு, ஆஸ்துமா முதலிய மூச்சுத்திணறல் இவை குறையும்.

★

வயிற்றில் நெருப்பு

நோயாளி வைத்யரிடம் வருகிறார். ''ஐயா! நிறையப் பசி எடுக்கிறது. நன்கு சாப்பிடுகிறேன். அளவுக்கு அதிகமாகக்கூடச் சாப்பிடுவதாகக் கூறலாம். மலம் நிறையப் போகிறது. ஆனால் சிறிது கூட உடலில் ஒட்டவில்லை. சாப்பிடும் அளவிற்கு உடலில் புஷ்டி ஏற்படக்காணோம். இது என்ன நோய்'' என்று கேட்கிறார். அக்னி மந்தம் என்கிறார் வைத்யர். ''கபகப என்று பசிக்கிறதே! அக்னி மந்தித்திருப்பதாகத் தெரியவில்லையே என்கிறார். ''பசித்தால் அக்னி பலம் சரியே இருப்பதாகச் சொல்லமுடியாது. இரைப்பையில் நடக்கும் ஜீர்ணப்பணி சரியே நடக்கிறது. அதன்பின் சிறுகுடல் ஆரம்பப் பகுதிகளில் இரைப்பையிலிருந்து உணவு வெளியேறும் துவாரத்தில் நடைபெறவேண்டிய ஜீர்ணப்பணி சரியே நடக்கவில்லை. அதனால்தான் இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. அந்த இடத்தில்தான் அக்னி சக்தி ஜீர்ண சக்தியாக வெளிப்படுமிடம். அது உமக்குப் பலவீனப்பட்டிருக்கிறது'' எனச் சொல்கிறார். ''அது சரி. அக்னி என்றால் நெருப்புத்தானே? நெருப்பு அங்கு எங்கே வந்தது. நெருப்பு இருந்தால் அந்த இடம் வெந்துவிடாதா?'' என்று கேட்கிறார். அந்த நெருப்பைப்பற்றி வைத்தியர் தரும் விளக்கம் இந்தக் கட்டுரை.

வாய் வழியே நாக்கு அசைபோட்டு மென்ற உணவு இரைப்பையினுள் தங்கி அங்குள்ள புளிப்பு திரவங்களால் மென்மையை அடைந்து கூழாகிறது. இப்படி இரைப்பையில் மெதுவான அதே உணவு மறுபடியும் வாய்வழியே வெளிவருவதாயிருந்தால் அதை முன் சுவைத்த நாக்கு இப்போது தாங்காது. அது வெந்துவிடும். எரிவு கண்டு வாதனைப்படும். இரைப்பையில் மென்மையடைந்த உணவு புளிப்பு ஜீர்ணத் திரவங்களின் எரிவை இரைப்பை மணிக்கணக்கில் தாங்கும்படி இரைப்பையின் உட்புறத்திலுள்ள சவ்வு அமைந்துள்ளது. நாக்கிலும் தொண்டையிலுமுள்ள சவ்வுகளுக்கு அந்தப் புளிப்பைத் தாங்கும் சக்தி கிடையாது. அதேமாதிரி இரைப்பையிலிருந்து புளித்து வெளியாகும் உணவுக்கலவை அதே நிலையில் சிறுகுடலுக்குள் பாய்ந்தால் அதைத் தாங்கும் சக்தி சிறுகுடலில் உள் அமைந்துள்ள சவ்விற்குக் கிடையாது. அந்தப் புளிப்பை உடன் மாற்றி சிறுகுடலின் சவவுப் பகுதிகளில் செல்லத்தக்கவாறு மாற்றும் ஓர் அற்புதப் பணி இரைப்பையின் வெளிவாயிலும் சிறுகுடலின் நுழைவு வாயிலுமாக அமைந்துள்ள சுமார் 10 அங்குல நீளமுள்ள அந்தப் பகுதிக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இந்தப் பகுதியை கிரஹணி (டியோடினம்) என்பார்கள்.

புளிப்பான அந்தக் கலவையிலிருந்த புளிப்பை மாற்றாமல் அப்படியே சிறுகுடலில் சென்றால் சிறுகுடலில் அழற்சி ஏற்பட்டு சிறு

குடல் அதைத் தாங்கமுடியாமல் வேகமாக வெளியேற்ற முற்படும். அதன் விளைவே பெருமலமாகவோ இளகியோ மலம் அதிகம் வெளியேறுவது. வேகமாக வெளியேறுவதால் உணவிலுள்ள சாரப்பகுதியை உறிஞ்சி உள்ளே சேர்த்துக்கொள்ளப் போதிய அவகாசம் கிடைப்பதில்லை. சிறுகுடலில் அழற்சி ஏற்படுவதால் சாரத்தை அதனால் உறிஞ்சி எடுத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. கிரஹணியின் சக்திக் குறைவால் ஏற்படும் இந்தக் குறை முன் குறிப்பிட்ட நோயாளியின் நிலைக்குக் காரணம். நிறைய கபகப என்ற பசி. பகாசுரன்போல் தீனி. ஆனால் உடலில் ஒட்டவில்லை.

சிலசமயம் கிரஹணியிலுள்ள புளிப்பை மாற்றும் சக்திக்கு மீறிய அளவில் இரைப்பையில் புளிப்பு சுரந்தாலும் இதே நிலை இருக்கும்.

கிரஹணி என்ற இந்த இடத்தில் நிகழும் இந்த ரஸாயன மாற்றமே ஜீர்ணத்தையும் ஜீர்ணத்தின் பின் நிகழும் உடலில் சத்து சேர்வதையும் நிர்ணயிக்கிறது. அதனால் கிரஹணி அக்னிக்கு இருப்பிடம் என்பார்கள். அக்னியின்—நெருப்பின் செயல் பக்குவம் செய்வது, பல கூறுகளாகப் பிரிப்பது என்பதாகும். இந்த இரண்டு பணிகளும் நடைபெறும் இடம் இது. கிரஹணியில் நிகழும் இந்த ரஸாயன மாற்றத்திற்கு உதவ, கல்லீரலும் பித்தகோசமும் (gall bladder), அக்னியாசயமும் (Pancreas) தமது ஜீர்ணத் திரவங்களை இவ்விடத்தில் கொண்டு சேர்க்கின்றன. அக்னியாசயத்திலிருந்து வரும் பித்தம், பித்தகோசத்திலிருந்து வரும் பித்தம், கல்லீரலிலிருந்து வரும் பித்தம் இம்மூன்றும் மூன்று வகைகளில் உதவுகின்றன. கிரஹணியில் சேரும் இம்மூன்று பித்தங்களில் அக்னியாசயம் அனுப்பும் பித்தம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததெனக் கூறலாம்.

சரகர் இதை கிரஹணி நோய்க்கான சிகித்ஸையில் வெகு ஸ்பஷ்டமாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

பரம் து பச்யமாநஸ்ய விதக்தஸ்ய அம்லபாவத:

ஆசயாத் ச்யவமாநஸ்ய பித்தம் அச்சம் உதீர்யதே.

பக்வ நிலைக்கு வரத் தகுதிபெற்ற உணவு இரைப்பையிலிருந்து நழுவி சிறுகுடலுக்குள்ளே நுழைகிறது. சிறிது பக்குவமடைந்து முழுவதும் பக்குவமாகாமலுள்ள அந்த உணவு விதக்தம் (அரை வேக்காடு) எனப்படுகிறது. புளித்துள்ள அந்த உணவுடன் அக்னியாசய (Pancreas) மான கணையத்திலிருந்து சுரக்கும் தெளிந்த நீர்போல் கனமற்ற பித்தம் கலக்குமாறு உந்தப்படுகிறது. இதை அக்னி ரஸம் என்பர். ஜீர்ணகாரி திரவங்களில் மிகச் சிறந்த பணியாற்றுவது இது.

கணையத்தை அக்னியாசயம் - நெருப்பின் உறைவிடம் என ஆயுர்வேதம் கூறும். 15 ஸெண்டிமீடர் நீளமும் 85 கிராம் எடையும் பெரிய

நாயின் நாக்குப்போல் உருவமைப்பும் கொண்ட இந்தக் கணையம் இரைப்பையின் பின் முதுகுத்தண்டிற்கு முன் அமைந்துள்ளது. இதைச் சுற்றி இடநெருக்கத்தில் அமைந்துள்ள கல்லீரல் மண்ணீரல் பித்த கோசம் இரைப்பை முதலிய முக்கிய உறுப்புகள். ஹிருதயத்தைப் போல் ஓய்வில்லாமல் பணிபுரியும் உறுப்பு இது. உடலில் இடைவிடாது ஏற்படும் உஷ்ணத்திற்குத் தேவையான எரிபொருளைத் தருவது இந்த ஆசயமே. உண்மையில் இதில் இரண்டு கிரந்திகள் அமைந்துள்ளன. ஒன்று நேரிடையே ரத்தத்தில் கலக்கும் இன்ஸுலினை உற்பத்தி செய்கிறது. கணையநீர் எனப்படும் இன்ஸுலின் ரத்தத்தில் கலந்துள்ள க்ளுகோஸின் அளவை ஒரேசீராகக் காப்பாற்றுவதுடன் உஷ்ணத்தைப் பாதுகாக்க விறகாக அந்த க்ளுகோஸை மாற்றித்தருகிறது. இந்த வகையில் தாதுபரிணமம் செய்து தரும் தாது அக்னியாக இது வேலை செய்கிறது. ஜீர்ணத்தைச் சரியாக நிறைவேற்றும் ஜீர்ணகாரி திரவத்தை உற்பத்தி செய்யும் மற்றொரு கிரந்தியும் இதனுள் அடங்கியுள்ளது. இந்த திரவமே ஜடராக்னி எனப்படும். இதையே அக்னி என்று இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளோம். இந்த அக்னி சக்தி கொண்ட ஒரு லிட்டர் அளவுள்ள திரவத்தைத் தினமும் சிறுகுடலின் முகத்துவாரத்திற்கு அனுப்பும் கணையமே அக்கினியாசயம் எனப்படுகிறது.

85 கிராம் எடையுள்ள ஒரு சிறு கிரந்தி ஒரு லிட்டர் ஜீர்ணதிரவத்தை அனுப்புகிறதென்றால் ஆச்சரியமில்லையா? இரைப்பையிலிருந்து உணவு வெளியாகும் உணர்ச்சி கணையத்தில் பிரதிபலித்து உடன் இதன் சுரப்பு துரிதப்படுகிறது. Acid ஆக இருக்கும் இரைப்பை உணவு இந்த கிரஹணிப்பகுதிக்கு வந்தவுடனே Alkaline ஆக மாறி விடுவது இந்த திரவக்கலப்பால். மாச்சத்து, கொழுப்பு-புரதம் என்று வகைப்படுத்தக்கூடிய உணவுகளனைத்தையும் பக்குவப்படுத்தும் என்ஸைம்களும் இந்த திரவத்தில் உள்ளன. Trypsin, Amylase, Lipase என்று அந்த என்ஸைம்களுக்குப் பெயர். தேவைக்கு அதிகமாகவே இந்த ஜீர்ணதிரவம் சுரப்பதால் எந்த உணவு நெருக்கடியையும் இது சமாளிக்கும். ஜீர்ணத்தில் உதவக்கூடிய உமிழ்நீர், இரைப்பை சுரப்புகள், சிறுகுடலில் வந்து சேரும் மற்ற ஜீர்ண திரவங்கள் இவை அனைத்தும் புரியும் பணி மணப்பது இதனால்தான் என்பதால் இதை முக்கிய அக்கினி ஸ்தானமாகக் குறிப்பிடுவார்கள்.

கணையம் எளிதில் நோய்வாய்ப்படுவதோ மந்தப்படுவதோ இல்லை. தொடர்ந்து நாட்கணக்கில் இதைப் பலவீனப்படுத்தும்போதுதான் கணையம் நோய்வாய்ப்படுகிறது. இது நோய்வாய்ப்பட்டால் எளிதில் குணமாவதுமில்லை. பொதுவாக ஹிருதயம் இரைப்பைபோல் இது அத்தனை விளம்பரமில்லாதது. ஆனால் மிக முக்கியமானது.

உள் சுரப்பு திரவமான இன்ஸுலின் சரியே வெளியாகாவிடில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. அப்போதுதான் இதன் இருக்கையை

உணர்வோம். வெளிச்சுரப்பு திரவமான அக்னிரஸம் (என்ஸைம்) குறையும்போது கிரஹணி ஏற்படும். உடல் பலவீனம், பெருந்தீனி தின்ன பிறகும் உடலில் களைப்பும் இளைப்பும், பெருமலமாகவோ, இளகியோ மலம் வெளியாதல் போன்ற குறிகளைக் கொண்டு இதை ஊகிக்க முடியும். இந்த அக்னிரஸக் குறைவையே அக்கினிமந்தம் எனக் குறிப்பிடுகிறோம். அக்னிமந்தத்தின் பல்வேறு நிலைகளையும் அதன் சிகித்ஸையையும் அடுத்த இதழில் காண்போம்.

★

நாள் செய்வதை நாடு செய்யாது

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களில் பலர் வைத்தியரிடம் செல்லவும் மருந்து உண்ணவும் நல்லவேளை பார்த்துச்செல்ல விரும்புவர். ராகுகாலம், யமகண்டம் இவை கெட்டவேளை. இதில் செய்யும் காரியம் விபரீத விளைவுகளைத் தரும் என்று நம்பி இவைகளைத் தவிர்த்துவிடுவர். சிலர் இன்னம் சற்று அதிகப்படியாகச் சென்று பஞ்சாங்கத்தில் குறிப்பிடப் பெறும் தியாஜ்ய வேளையையும் அறிந்து நீக்குவர். ஆனால் எது நல்ல வேளை என்று அறிய சோதிடரின் உதவி தேவை. சோதிடர் நாட் குறிக்கும்வரை, குறிப்பிடும் நாள் வரும்வரை, நோய் தாளமுடியாமல் போகலாம். அதனால் சுலபமாக ஒரு நல்ல வேளைபார்க்க ஹோரா சக்கிரம் என்ற முறை சோதிட நூல்களில் காணப்பெறுகின்றது. ஒரு நாளை இருபத்துநான்கு பிரிவுகளாக்கி (ஒரு மணிக்கு ஒரு பிரிவு) ராகு கேது நீங்கலாக உள்ள ஏழு வாராதிபதிகளான கிரஹங்களையும் ஒவ்வொரு பிரிவில் கணக்கிட்டு சூர்யன் செவ்வாய் குரு வரக்கூடிய வேளைகளில் மருத்துவம் செய்துகொள்வது நல்லதென இந்த முறை வழி வகுக்கிறது. ஆக இதன்படிப் பொதுவாக இரண்டு மணிக்கொருதரம் நல்லவேளை மாறிமாறி வரும். தேர்ந்தெடுப்பதும் சுலபம்.

ஞாயிற்றுக்கிழமையின் வாராதிபன் சூரியன். அவனது ஹோரை (Hour – மணி) யுடன் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை ஆரம்பிக்கிறது. சூரியன், சுக்கிரன், புதன், சந்திரன், சனி, குரு, செவ்வாய் என்ற வரிசையில் இருபத்துநான்கு மணிகளையும் குறிப்பிட்டால் மறுநாட் காலை சூரியோதயத்தில் திங்கட்கிழமையின் வாராதிபனான சந்திரனின் ஹோரை ஆரம்பிக்கும். இப்படி ஒவ்வொருநாளும் ஆரம்பிக்கும் முதல் ஹோரை அந்தந்த வாராதிபனின் ஹோரையாக இருக்கும். அந்தந்த கிரகத்தின் ஹோரை எப்போது வருகிறதென்பதை இதனுடன் இணைந்துள்ள அட்டவணையிலிருந்து எளிதில் அறியலாம்.

சூரிய ஹோரை, செவ்வாய் ஹோரை, குருஹோரை மூன்றும் மருத்துவத்திற்கு நல்லது. எனினும் நோய்வராமல் பாதுகாக்கச்

செய்துகொள்ளும் தடுப்பு முறை (வாக்ஸினேஷன், இனகுலேஷன், பேதிக்குச்சாப்பிடுவது போன்றவை)களை சூரிய ஹோரைகளிலும், அவசரமாக நிறைவேற்றவேண்டிய சிகித்ஸை முறைகள் — ஸர்ஜரி முதலியவைகளை செவ்வாய் ஹோரையிலும், கடுமையான நோய்களுக்கான சமனமுறை, நீண்டகாலம் தொடரக்கூடிய சிகித்ஸை முறை, நோய் அடியோடு நீங்கத்தக்க சிகித்ஸை முறை முதலியவைகளை குரு ஹோரையிலும் ஆரம்பிப்பது நல்லது. மருந்து சாப்பிடுவது – அல்லது மற்ற சிகித்ஸை முறைகளை இந்த வேளைகளில் ஆரம்பிப்பது நல்லது. டாக்டரைச் சந்திக்க, அவரிடம் நோய் விஷயமாகப்பேச இந்த வேளைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஆனால் இந் நாட்களில் டாக்டர்களுக்குள்ள நேர நெருக்கடியால் குறிப்பிட்ட வேளையில் அவர்களைச் சந்திக்க முடிவது சாத்ய மாகாமல் போகலாம். அதனால் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் சிகித்ஸைக்கென இருப்பிடத்தைவிட்டுப் புறப்படுவது நல்லது.

ஹோரா சக்கரம்

மணி முதல் மணி வரை	ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
காலை 6—7	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி
7—8	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு
8—9	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்
9-10	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்
10-11	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்
11-12	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்
பகல் 12—1	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்
1—2	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி
மாலை 2—3	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு
3—4	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்
4—5	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்

மணி முதல் மணி வரை	ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
மாலை 5—6	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்
இரவு 6—7	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்
7—8	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்
8—9	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி
9-10	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு
10-11	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்
11-12	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்
12—1	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்
1—2	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்
2—3	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்
3—4	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி
4—5	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்	புதன்	குரு
5—6	புதன்	குரு	சுக்கிரன்	சனி	சூரியன்	சந்திரன்	செவ்வாய்

சூரியஹோரை சூரியனின் நட்சத்திரமான கார்த்திகை உத்தரம் உத்தராடம் என்ற மூன்று நட்சத்திரங்களில் ஏதேனும் ஒன்று நடக்கும் நாளையில் அமைந்தால் அதிகம் நல்லது, அப்படியே செவ்வாய் நட்சத்திரமான மிருகசீரிஷம் சித்திரை அவிட்டம் இவைகள் நடக்கும்போது உள்ள செவ்வாய் ஹோரையும் புனர்பூசம் விசாகம் பூரட்டாதி என்கிற குருவின் நட்சத்திரம் நடக்கும் நாட்களில் அமைந்த குருஹோரையும் சக்தி மிக்கதாயிருக்கும். இதன் விபரம் அடுத்த இதழில் தொடரும்.

★

வாசகரின் கடிதம்

புளியில்லாத பத்தியம்

''எனக்கு நீர் கசியும் படை ஏற்பட்டுள்ளது. கார்டிகோ ஸ்டெராய்ட் பிரிவிலுள்ள களிம்புகளால் அது குணமாகிறது. தோலின் நிறம் மட்டும் தன் இயற்கை நிறத்தை அடைவதில்லை. படை மறுபடியும் ஏதேனும் மிக அல்பகாரணத்தைக் கொண்டு திரும்பிவிடுகிறது. புளியில்லாத பத்தியம் ஓரிரு வருஷங்களாவது தொடர்ந்து இருந்தால் வியாதி குணமாகும் என்கிருர் நாட்டு வைத்தியர். நோய்க்கும் இந்த பத்தியத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்? புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழம் சேர்க்கலாமா? புளியில்லாத பத்தியமில்லாதபடி வேறு மருந்து சாப்பிடலாமா?''

வியாதியின் கடுமை வேதனையில் இல்லை. மற்ற உபத்திரவங்களில்தான் அதிகம். அவைகளை எப்படியேனும் சமாளிக்கலாம். ஆனால் புளியில்லாமல் எப்படி இருப்பது என்ற சபலத்திற்கு இடமளிப்பது தவறு. மிகவும் அருவருக்கத்தக்க வியாதி. பத்தியமிருந்து வியாதியை அறவே போக்கிக்கொள்வதுதான் நல்லது. மாற்று முறைகளைப்பற்றிச் சிந்திக்கவேண்டாம்.

ரக்தத்தில் விதாகம் என்றோர் நிலை. வயிற்றிலுள்ள புளிப்பு மிகுதி காரணமாக ஜீர்ணமான உணவின் சத்திலும் ஒருவகை புளிப்பு மிகுந்து நின்று ரத்தத்துடன் சேர்வதால் ஏற்படும் பல நோய்களில் இதுவும் ஒன்று. ஆகவே வயிற்றிலுள்ள புளிப்பைக் குறைப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது. வயிற்றுப்புளிப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் சட்டென குணமாவதில்லை. இரைப்பையில் ஏதேனும் சிறிது சுறு சுறுப்பு கண்டாலே இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடன் அதிக அளவில் புளிப்புத் திரவம் அதிகமாகச் சுரக்கும். புளிப்பால் வயிற்றுவலி — இரைப்பைப்புண் ஏற்பட்டுள்ளவர்களும் இப்படி வெகு நாட்களுக்குப் புளியில்லாமல்தான் இருக்க நேரிடுகிறது. இந்தப் புளிப்பை க்ஷார குணமுள்ள (Alkali) பொருளால் ஓரளவு தன்மை மாற்றத்திற்குள்ளாக்க முடியும். எனினும் இந்த தன்மை மாற்றம் வெகுநாட்களுக்கு நிலைத்திருப்பதில்லை.

எல்லா வகை புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களும் இந்த விதாஹ நிலையை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. நெல்லிக்காயும் மாதுளம்பழமும் இதில் விதிவிலக்கு. இவை இரண்டும் புளிப்பானவையாக இருந்தாலும் விதாஹ நிலையை மாற்றவே உதவுகின்றன. ஆகவே எலுமிச்சம் பழம் சாப்பிடலாமா? என்றெல்லாம் சபலப்படுவதில் பொருளில்லை. நாக்கிற்கு அடிமையாகாதே என்ற சான்றோர் வாக்கை உணர்ந்து அதை நடைமுறையில் கொணர இறைவன் அளித்துள்ள வாய்ப்பென மனதைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது ஒன்றே வழி. ★